TABLE DES MATIÈRES

Les huiles essentielles & l'art culinaire 3

Mode d'emploi général 4

Suggestions gustatives 5

L'utilisation des huiles essentielles en cuisine 6

Hydrolats ou eaux florales 7

Les huiles essentielles & l'art culinaire 8-11
Description des huiles essentielles

NOTES VERTES		NOTES ÉPICÉES		NOTES FLEURIES		NOTES FRUITÉES	
Aneth	(9)	Anis vert ou étoilé	(12)	Lavande vraie	(17)	Orange(z)	(20)
Basilic	(10)	Cannelle du Ceylan	(13)	Néroli	(18)	Citron(z)	21)
Menthe poivrée	(11)	Clou de girofle	(14)	Rose	(19)		
		Coriandre (gr)	(15)				
		Gingembre	(16)				

Recettes – entrées, soupes, plats d'accompagnement, plats principaux et desserts. 23-28

RECETTES FACILES & RAPIDES À FAIRE 29

Tableau des huiles essentielles et leurs variations des saveurs-odeurs 30

Propriétés thérapeutiques 31

Quelques idées pour l'usage des huiles essentielles Verso

Michel Turbide Verso

Cours d'Aromathérapie Verso

Édition : SANTÉ – ARÔME / 2011
www.sante-arome.com

HUILES ESSENTIELLES &
L'art culinaire

Les plantes aromatiques

Les plantes aromatiques, épices-herbes, sont utilisées depuis des millénaires, tant pour leurs qualités gustatives que pour leurs vertus médicinales. Les huiles essentielles sont un concentré d'essence provenant de plantes aromatiques. Les huiles essentielles en cuisine participent à une saine hygiène de vie et de bien-être.

Outre leurs puissantes vertus thérapeutiques, les huiles essentielles vous séduiront par leurs caractéristiques gustatives et olfactives.

Les huiles essentielles composent un monde magique qui révèle une grande variété de sensations olfactives et gustatives. Elles ont des propriétés digestives, antispasmodiques, antiseptiques, calmantes...

La valeur des huiles essentielles réside dans le pouvoir d'amplifier l'arôme d'un plat. Au départ, on remarque l'arôme plus puissant. L'arôme d'un plat précède toujours sa dégustation, le plaisir gustatif s'anime, ensuite, on découvre le goût, plus affirmé lui aussi. Sentir et goûter simultanément est une expérience complexe dont l'aboutissement est de savourer une nourriture avec le maximum de plaisir.

Les huiles essentielles étant des substances très concentrées, une seule goutte peut équivaloir à tout un bouquet d'herbes fraîches.

Les huiles essentielles apportent un goût plus complexe que des herbes fraîches ou séchées, ce qui permet d'utiliser les deux de concert. Mieux encore, l'arôme de l'un complétera celui de l'autre en y ajoutant des notes différentes. Il faut donc apprivoiser chacune d'elles et reconnaître leurs particularités pour pouvoir les utiliser correctement.

Le monde des huiles essentielles, avec ses vertus thérapeutiques et ses qualités d'arôme et de saveur, décuple le bien-être du plaisir de la table.

HUILLES ESSENTIELLES

Variation des saveurs et des odeurs

Tableau des huiles essentielles et leurs variations saveurs-odeurs

Huiles essentielles	Puissance	Préparation
Aneth	+	3 gouttes/1 cuillère à thé d'huile végétale
Anis vert ou étoilé	+	3 gouttes/1 cuillère à thé d'huile végétale
Basilic tropical, grand vert	+	3 gouttes/1 culière à thé d'huile végétale
Cannelle Ceylan (ec)	+++	1 goutte /1 cuillère à thé d'huile végétale
Cardamome (gr)	++	2 gouttes/1 cuillère à thé d'huile végétale
Citron (z)	+	3 gouttes/1 cuillère à thé d'huile végétale
Coriandre (gr)	+	3 gouttes/1 cuillère à thé d'huile végétale
Coriandre (fe)	+	3 gouttes/1 cuillère à thé d'huile végétale
Fenouil	+	3 gouttes/1 cuillère à thé d'huile végétale
Géranium rosat	+	3 gouttes/1 cuillère à thé d'huile végétale
Gingembre	+	3 gouttes/1 cuillère à thé d'huile végétale
Lavande vraie	++	2 gouttes/1 cuillère à thé d'huile végétale
Menthe poivrée	+++	1 goutte/1 cuillère à thé d'huile végétale
Néroli (fleurs d'oranger)	++	2 gouttes/1 cuillère à thé d'huile végétale
Orange (z)	+	3 gouttes/1 cuillère à thé d'huile végétale
Origan compacte	+++	1 goutte / 1 cuillère à thé d'huile végétale
Romarin officinale verbénone	++	2 gouttes/1 cuillère à thé d'huile végétale
Rose Damas (Otto)	+	3 gouttes/1 cuillère à thé d'huile végétale
Vanille	+	3 gouttes/1 cuillère à thé d'huile végétale

avant la cuisson. (Servir rapidement) (voir tableau)

NOTE ÉPICÉE

HUILLE ESSENTIELLE

Cannelle Ceylan (*Cinnamomum verum – extrait d'écorce*)

Très agréable, cette huile essentielle à un parfum puissant.
La cannelle était utilisée depuis la plus haute Antiquité.

Indications thérapeutiques

C'est un anti-infectieux puissant :antibactérien, antifongique, antiparasitaire, antiviral, euphorisant et tonique. La cannelle était utilisée par les anciens Égyptiens dans le processus de l'embaumement. La Bible, Hérodote et d'autres auteurs classiques y font référence.

On peut retrouver la cannelle dans de nombreuses préparations, allant du Moyen Âge à nos jours. Cependant l'arrivée de celle-ci en France n'aurait eu lieu qu'en 1220.

Options culinaires

La cannelle est principalement utilisée en cuisine comme condiment et elle se marie très bien avec les préparations de gâteaux contenant du chocolat ou de la caroube, mais aussi avec les pommes, l'orange et la mandarine, même aussi dans la cuisine indienne. Elle est utilisée par l'industrie pharmaceutique.

Biochimie aromatique influente (% + ou -)

Aldhéhydes aromatiques : cinnamaldhéhyde (70 %)
Phénols : eugenol (10 %)

Velouté de carottes (cannelle)

4 personnes

500	gr.	Carottes
200	gr.	Panais
100	gr.	Yam
1 ½	tasse	Eau
1	cube	Bouillon de légumes, ou de poulet
1	tasse	Crème 10 %
		Sel et poivre
2	gouttes	Huile ess. Cannelle
4	gouttes	Essence orange (zeste)

- Éplucher les carottes et le panais et coupez-les en rondelles.
- Faites-les cuire dans l'eau, ajouter le cube de bouillon et cuire environ pendant 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.
- Verser tous les ingrédients (sauf les huiles essentielles) dans le " blinder " et mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance bien lisse.
- Ensuite ajouter les huiles essentielles.
- Servir tiède.

Gâteau aux fruits (cannelle)

2 moules à gâteau de 8-9 pouces

3		Œufs
250	ml (1 tasse)	Huile végétale
500	ml (2 tasses)	Sucre
2	c. à thé	Vanille
250	ml	Ananas broyé, égoutté
7	gouttes	Huile ess. Cannelle
2	gouttes	Huile ess. Clou
5	gouttes	Essence orange
750	ml	Farine tamisée
2	c. à thé	Soda à pâte
1	c. à thé	Sel
250	ml	Noix Grenoble hachées
250	ml	Raisins secs
250	ml	Canneberges séchées
500	ml	Carotte râpées

- Mélanger œufs, ... huiles essentielles et incorporer aux ingrédients secs (farine, fruit secs...) .
- Verser dans un moule et cuire au four 180 C
- (350 F) 45 à 75 minutes.
- Dans une casserole, faire chauffer l'huile végétale.
- Aromatisé le tout d'huile essentielle et bien mélanger. d les raisins secs, rapide saler et poivrer
- Ensuite mélanger le riz avec les huiles et les raisins
- Saupoudrez d'amandes grillées et servir